



## Сегодня в номере:

Диалог с профессионалом: Наталья Викторовна

Диалог с профессионалом: Наталья Сергеевна

Чем полезны фрукты?

Основные принципы здорового питания

Есть или не есть?

## Диалог с профессионалом: Наталья Викторовна

**В нашей рубрике "диалог с профессионалом" мы неоднократно общались с представителями самых разных профессий, и, конечно, было бы совершенно несправедливо не взять интервью у Натальи Викторовны Смирновой, чей профессионализм уже был отмечен не только нами, но и премией "Директор года".**



**Курсор: Кем вы мечтали стать в детстве?**

Н.В.: - В моем детстве было очень популярно стать медиком. И в семье были и юристы и медики которые как раз в династии, и поэтому мои родители тоже видели меня юристом или медиком. Но, мы в то время заканчивали 8 классов и у нас была замечательная учительница труда- она научила нас шить и я начала болеть этим шитьем. Все мои подружки собрались в швейное училище в городе Качканаре, и я тоже сказала что пойду туда, мне действительно это очень нравилось! Но потому времени училище и высшее учреждение были очень разные вещи, моя

мама когда услышала сказала: "Только через мой труп!" И я конечно не могла ослушаться маму и после 10 я поехала поступать в город Свердловск. Мы приехали с одноклассниками, пошли по разным заведениям, посмотрели город и был один университет, он мне очень не понравился, потому что такой серый, мы смотрели на классический университет- тоже не понравился. Мы дошли до УПИ и мне казалось, что они должны быть какие-то красочные. Мы записались с подружкой на Химфак. Специальность была " Инженер -конструктор"-единственная мужская специальность, все остальные были чисто женские. Вот так я попала на Химфак, и это оказалась одна из самых трудных кафедр. Я там проучилась получив специальность " Инженер -конструктор". А мечтала быть швейей!

**К:Что вы считаете главным в профессии учителя и директора?**

Н.В.: -Это две очень разные профессии. Когда работаешь учителем там нужны такие качества как: терпение. Умение не просто терпеть, но и быть терпимым и справедливым, это очень важно, потому что это дети и они кожей чувствуют несправедливость и вот эта несправедливость учительская - может поранить на всю жизнь. Умение очень быстро и мобильно работать, я всегда говорю "учитель -это больше чем артист." Артист играет свой спектакль очень много раз, а учитель идет на свои уроки как на первый стык, который он готовит и играет экспромтом. Это очень большая нагрузка для учителя". А вот функционал директора работать больше не с детьми, а работать с учителями и создавать им условия. Здесь нужны такие четкие, управленческие качества, умение быстро принимать решение, умение ставить цель и добиваться этой цели! И искать пути к этой цели,



## Школьная газета «Курсор»

наиболее разумные, без потерь. И чтобы от достигнутой цели все получили удовлетворение. Здесь только управленческие качества. И вот эти качества мне помогли поднять эту школу, вывести на достойный уровень.

### **К: А что самое сложное в вашей профессии?**

Н.В.: - Самое сложное - это не проехать по людям, и как по детям, так и по кадрам. Это не наказывать ребенка, а убедить что он неправ, так чтобы его не опустить, не унижить, а именно чтобы он действительно понял, что он неправ. Потому что дети это такой очень хрупкий материал, только не навредить. Решать с кадрами - тоже очень трудно. Объяснить, что человек нам не подходит, он отработал свое и теперь у него в жизни начинается новый этап. Вот иногда такие вещи бывает очень трудно, очень трудно увольнять. Все остальное оно не трудно. И вот когда я только пришла в эту школу я думала очень трудно будет с деньгами. Потому что деньги - их всегда не хватает и нет их никак не добыть. Но деньги мы научились зарабатывать на платных услугах, и буквально через пол года, я поняла что деньги - это ерунда! А вот поменять именно отношение людей, что должно быть чисто, должен быть порядок, не опаздывать на урок. Урок должен быть современным и к нему ты должна быть готова, отпускать детей раньше - ты не имеешь право - вот это все в сознании заложить и выстроить четко по дисциплине - это было очень трудно. И чтобы учителя не только выполняли эту стратегию, но и сами получали от этого удовольствие. Сейчас, когда мы сдаем отчет, когда пишем сколько учителей у нас прошли семинаров, сколько печатных работ, которые вязанками - этого

стало очень много и я рада, что учителя стали получать от этого удовольствие. Что они не просто улучаются там в какой -то 102, а уходят с хорошим портфолио.

**К: Как вы относитесь к системе ЕГЭ и ОГЭ?** Н.В.: - Неоднозначно. Система ЕГЭ - она очень хороша, потому что все ученики нашей необъятной страны на равных условиях начинают сдавать. Меняется содержание, нет уже таких вопросов "угодаек". И в 10-11 идут те, кто действительно считает что им нужно высшее образование и при хорошей работе они сдадут экзамены. К ЕГЭ - отношусь хорошо. А вот к ОГЭ, я и в Госдуме задала вопрос: " как 14-15 летний подросток должен сдать 4 экзамена, то есть у них первый опыт экзамена, сдать экзамены эти достойно и они их никогда не сдавали, и получить аттестат, то есть понятно что дети в 9 классе улучаются не все, и не все дети сдадут. То есть если ребенок не сдал, куда он пойдет? На улицу? На второй год? С детьми которые младше его на год, ну и есть дети, которые не могут сдать экзамены, то есть в силу способностей, в силу того что не понимают математику, там память слабовата. Я думаю что экзамен должен быть в несколько ступеней, то есть кто идет в 10 -11 там один такой хороший уровень, а для тех кто идет в какой -либо колледж - это другой уровень, что-то попроще и такой уровень что получаешь аттестат - раньше это был проф тех училище. То есть человек идет по какой -то специальности, может быть простой, пройдет год, может быть другой, он повзрослеет, поднаберется опыта, и он способен будет учиться дальше -если он этого захочет.

### **К: У вас есть какой -нибудь девиз по жизни?**

Н.В.: - Ну тут не девиз, а скорее подход " Никогда не сдаваться!" Я по жизни борец, и стараюсь если поставила цель - достигать ее, если что -то не получается то цель я не меняю. Голова потом сама придумает



решение, ну хорошо продуманной цели нужно искать хорошие решение.

**К: Чем вы занимаетесь в свободное от работы времени? Какие книги предпочитаете, какое у вас хобби?**



Н.В.: - Книги читаю по философии, это было мое хобби, я очень много читала, философия и психология, это было такое очень сильное увлечение. Но сейчас так много документов, что голова очень требует разгрузки и осмысления, чтобы информация структурировалась и нашла какие -то решения. Поэтому очень люблю вышивать крестиком, картины, пейзажи, вот чтобы они были сложные. И очень люблю выращивать цветы. Вот эти два таких неформальных хобби, которые дают мне просто возможность отдыхать и приходить в себя иногда.

**К: Каким вы видите будущие школы?**

Н.В.: - Я считаю что 102 находится в центре, это центр Чкаловского района, я считаю что она будет центральной, ведущей, инновационной и интересной для родителей, учеников, всего сообщества в целом.

**К: Какими бы вы хотели видеть своих учеников?**

## Школьная газета «Курсор»

Н.В.: - Счастливыми. Это такое слово, потому что на моем жизненном пути встречались ученики, у которых в глазах была вот эта радость, что он занимается тем, чем действительно хочет. Меня встречали ученики у которых оценки были там ниже 3, и они взахлеб рассказывали чем они занимались, они открывали какие-то свои предприятия, свое небольшое дело, и у них было все успешно. Поэтому я иногда говорю: " Школьная оценка, к ней надо относиться как к закорючке, она только показывает мол можешь хуже, а можешь лучше. Не надо так к этому серьезно относиться. " Нужно делать ребенка успешным, чтобы он выходя из школы не выполнял мечту своих родителей, которые там на фантазировали, высшие высоты. А фантазировать по их способностям. Вот когда мы делаем - и у нас получается - это и есть успех. Иногда, я так жалею что не пошла в швейное училище, потому что когда я родила своего третьего ребенка, начались эти 90е годы, я все -таки открыла свое ИП и организовала швейную мастерскую, и нам приносило это очень большой доход. Но поскольку у меня было 3е детей я оставила. И я думаю что возможно если бы я это не забросила у меня бы был какой -то другой успех. У меня до сих пор есть чувство, что я чуть-чуть не до мечтала. Может еще доведу - пенсия же еще впереди. Так что, учеников хочу видеть счастливыми и успешными.



*Интервью брали Софья Степанова и Валерия Ващенко.*

## Школьная газета «Курсор» **Диалог с профессионалом: Наталья Сергеевна**

*В начале нового 2017 года наша школьная столовая вступила в брешь за звание лучшей школьной столовой. Тема питания заинтересовала нашу редакцию, но в первую очередь мы хотим дать слово заведующей нашей столовой Наталье Сергеевне.*

**Курсор: Какие требования выдвигаются к работникам столовой?**

-К работе на пищеблоке опускаются здоровые сотрудники, прошедшие медицинский осмотр. Они обязаны соблюдать чистоту пищеблока и отвечают за качественное приготовление блюд.

**К: Как проходит ваш рабочий день?**

-Он соответствует расписанию учебных занятий.

**К: Какие есть требования к школьному питанию?**

-Наличие двухнедельного меню с учетом пищевой ценности, суточной потребности организма в витаминах, микроэлементах и оптимальном содержании белков, жиров и углеводов.

**К: Во сколько начинается и заканчивается ваш рабочий день?**

-График работы столовой с понедельника по пятницу - с 9 утра, до 16 часов вечера, в субботу с 9 часов утра, до двух часов дня. Наш рабочий день, разумеется, начинается раньше.

**ЕК: Где вы начинали работать?**

-В детском саду №405, поваром.

**К: Есть ли у вас какое-то любимое блюдо?**

-Рыба

**К: Скажите, а какие трудности вы могли бы выделить в вашей работе?**

-Физические нагрузки и большая ответственность.

**К: И последний вопрос: любители вы свою работу?**

-Все профессии нужны, все профессии важны.

*Интервью брала Екатерина Глазунова.*

## Школьная газета «Курсор» Чем полезны фрукты?

Полезность фруктов — уже прописная истина, аксиома, не требующая доказательств. Фрукты помогают нам стать сильнее, здоровее, красивее. Они способны укрепить иммунную систему, преградить путь многим заболеваниям.



**Апельсины.** Это отличный источник витаминов В и С, калия, кальция, магния, фосфора, бета-каротина, селена. Апельсины возбуждают аппетит и улучшают настроение, способствуют улучшению снабжения органов и тканей кислородом, снижают кровяное давление и уровень холестерина в крови, защищают клетки от свободных радикалов и в целом укрепляют иммунную систему.

**Бананы.** Это просто кладезь витаминов и минералов и микроэлементов. Они содержат 10 витаминов, и особенно много витамина В6. Есть в бананах калий, магний, кальций, цинк, фолиевая кислота, пантотен, фруктовые сахара — глюкоза, фруктоза и сахароза, аминокислота триптофан. Бананы улучшают деятельность желудка и кишечника, помогают при изжоге и нормализуют уровень холестерина в крови, улучшают эластичность кровеносных сосудов, способствуют повышению



## Школьная газета «Курсор»

### Основные принципы здорового питания.

концентрации внимания, заряжают энергией и поднимают настроение.

**Вишня** — чрезвычайно полезный организму продукт. Причем чем темнее её цвет — тем она полезнее. Такая вишня способна оказывать на организм действие, сродни аспирину — снимает воспаление в суставах, уменьшает боли. Вишня богата железом, магнием, калием, кальцием, фосфором, каротином, витаминами В1, В2, В3, С. Она улучшает состав крови, работу сердца и сосудов, печени, пищеварительной и выделительной систем. Вишня очень полезна детям в период активного роста зубов и костей.

Таким образом, мы можем сделать вывод: Подрастающему организму нужно как можно больше фруктов! Основные принципы здорового питания

### Основные принципы здорового питания

Многие ошибочно предполагают, что здоровое питание подразумевает полный отказ от вкусных продуктов, но достаточно всего лишь небольшого ограничения. Например:

<b>Сладкое</b>	Свести до минимума
<b>Жиры, орехи</b>	Ограничить до 50 г в день
<b>Молоко, мясо, рыба</b>	200-300 г в день
<b>Зерновые, хлеб</b>	400 г в день
<b>Овощи, фрукты</b>	Не менее 500 кг в день
<b>Напитки, вода</b>	Не менее 1,5 л в день

1. Есть только тогда, когда возникает чувство голода, но разрывы между едой не более 4-5 часов.
2. Принимать пищу прежде всего сидя, не торопясь и тщательно пережевывая.
3. За один прием можно есть не более трех блюд.
4. Во время и после еды нужно стараться не пить жидкость примерно 40 минут.
5. Есть продукты, где содержится клетчатка (овощи, зелень, каши).

### Рекомендуемые продукты

Прекрасными источниками углеводов, но не вредных легких, а сложных являются зерновые такие, как овсянка, бурый рис, пшено, гречка, киноа, булгур. Можно включить в рацион отрубные макароны, изредка разрешается паста из твердых видов пшеницы, гречневая лапша. Полезные углеводы и белки содержатся в бобовых – чечевице, нуте, горохе, фасоли. Источниками клетчатки и многих других полезных веществ, станет свежая зелень, все виды капусты, лук, чеснок, такие корнеплоды как редис, сельдерей, пастернак, свекла, дайкон, хрен. Очень полезны будут разнообразные овощи (баклажаны, огурцы, тыква, перец, помидоры, патиссоны, спаржа и т.д.), фрукты, ягоды и даже водоросли. Белки лучше всего получать из птицы, нежирных видов мяса, морепродуктов, яиц, рыбы и, конечно же, кисломолочных продуктов. Потребности организма в жирах помогут удовлетворить нерафинированные растительные масла и орехи.

## Школьная газета «Курсор»

взвесить все «за» и «против», прежде чем начать следовать одной из них.

### Нежелательные продукты

- ⌚ Мучные изделия, особенно из муки высшего сорта, к ним относятся макароны, хлеб, сдоба и т.д.
- ⌚ Кондитерские изделия, конфеты и т.д.
- ⌚ Магазинные соки.
- ⌚ Сахар (допускается около столовой ложки в день).
- ⌚ Соль в минимальных количествах.
- ⌚ Копчености, колбасы, консервы.
- ⌚ Шоколад.
- ⌚ Кофе.

Существуют и строго запрещенные продукты, от которых организм уж точно не получит никакой пользы – это разнообразные снеки, фаст-фуд, покупные соусы, сладкая газировка, алкоголь и другие продукты в которых, содержится множество добавок и консервантов.

### Есть или не есть?



Диеты – один из самых популярных способов похудения на сегодняшний день. Статистика утверждает, что каждая третья женщина хотя бы раз в жизни соблюдала какую-либо диету. Однако у диет немало подводных камней, о которых женщины даже не подозревают. Давайте выясним, чем опасны диеты, и почему стоит тщательно

### Снижение иммунитета

В основном иммунитет снижается при диетах с низким содержанием белка. Белок нужен нашему организму для того, чтобы строить клетки, в т.ч. и клетки иммунитета.

Когда человек исключает из своего рациона белковые продукты, и оставляет, например, только овощи и фрукты, количество иммунных клеток резко падает. Ведь эти клетки погибают при борьбе с вирусами, инфекциями и другими вариантами вредного воздействия окружающей среды. А для их восстановления необходим белок, которого в период низкобелковой диеты организму катастрофически не хватает.

В питании обязательно должно присутствовать хотя бы 20 % белка (данные проценты определяются от общей калорийности пищи).

Кроме того, иммунитет снижается от нехватки витаминов и микроэлементов, что неизбежно практически при любой диете для похудения.

### Уменьшение мышечной массы

Это также может происходить при белково-дефицитных диетах. Как мы уже говорили, белок – это материал для строительства, и мышцы организм строит тоже из него. Если белка в питании не хватает, организм начинает искать, откуда бы его взять, и разрушает свою же мышечную ткань.

Мало кто знает, но такой же эффект может быть при низкоуглеводных диетах (яркий пример – знаменитая кремлевская диета). Дело в том, что организму для питания головного мозга постоянно нужно некоторое количество глюкозы, и если он совсем не получает углеводов, то начинает производить столь необходимую глюкозу за счет распада белка.



Другой вариант дефицита углеводов – голодание. Глюкоза тоже не поступает извне, и человек может потерять значительную часть своей мышечной массы.

### Опущение почек

Такое случается, когда человек слишком быстро сбрасывает лишний вес. Например, когда он садится на строгую диету и начинает терять по 10, 12, а то и 15 килограммов в месяц.

В таких случаях возможно истощение жировой капсулы почки (почка находится в своеобразной жировой сумке, которую и называют капсулой). Когда человек резко теряет вес, это приводит к тому, что жировая капсула истончается и почка в ней начинает провисать.

Резкой потерей веса считается более 10 килограммов в месяц. А больше 6-ти килограммов – это уже значительные потери, и при них тоже могут быть подобные последствия.

### Камни в желчном пузыре и почках

Как правило, таким действием в отношении желчного пузыря обладают диеты с низким содержанием жиров. Они приводят к тому, что желчный пузырь опорожняется слишком редко. Желчь, которая скапливается в пузыре, постепенно начинает выпадать в осадок. Из неё сначала формируются маленькие камни, которые могут соединяться вместе и образовывать уже большие камни.

А в почках камни зачастую появляются высокобелковых диетах. Если человек употребляет много насыщенной белком пищи, то избыток этого белка разрушается в печени, и как следствие сильно увеличивается степень концентрации мочевины и мочевой кислоты. Это в свою очередь может привести к образованию камней в почках.

## Школьная газета «Курсор»

Чем же опасны диеты наиболее всего? Как видите, это зависит от конкретного типа диет. Общий вывод может звучать так: в диете не должно быть никаких крайностей – во всём должен быть разумный баланс. От всей души желаю вам не следовать бездумно диетам, а питаться умеренно и сбалансированно – и это непременно поможет вам похудеть! Будьте здоровы и счастливы!

И напоследок напоминаем, что в школе объявлен конкурс на лучшее название для нашей столовой! Не оставайтесь в стороне! Участвуйте!

Неизменно ваша редакция газеты "Курсор":

Александра Вашкова

Валерия Ващенко

Екатерина Глазунова

Софья Степанова

Полина Чапленко